


Traumtagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Write your dream immediately upon waking
 - Note key symbols and characters
 - Reflect on emotions and possible meanings



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*

Datum: _____

Traumtitel *(benenne ihn wie einen kurzfilm)*

Traumerzählung *(in der gegenwartsform: 'ich stehe...' auch fragmente sind wertvoll)*

Traumemotionen *(während des traums und beim aufwachen)*

Traumsymbole *(personen, orte, gegenstände, die hervorstachen)*

Bezug zum Wachleben *(was in deinem leben könnte dieser traum widerspiegeln?)*

Traumdeutung *(was bedeutet das persönlich für dich?)*